

## 2018 年 B02 排球培训队第 12 次例常活动

日期 : 03/03/2018 (六)  
时间 : 8.00am - 1.00pm  
出席人数 : 52 人  
缺席人数 : 2 人  
缺席者 : 陆玮琦 J1G  
          邓翊碇 J2F

### 流程表:

08.00am - 08.05am	集合完毕+点名
08.05am - 08.25am	热身
08.25am - 10.30am	高初中男生: 体能训练
10.30am - 11.00am	高初中男生: 下课
11.00am - 1.00pm	高初中男生: 场内训练
12.55pm - 01.00pm	暖身
	交代事项
	解散

08.25am - 11.00am	高初中女生: 场内训练
11.00am - 12.20pm	高初中女生: 体能训练
12.20pm - 12.55pm	高初中女生: 下课
12.55pm - 01.00pm	暖身
	交代事项
	解散

### 活动内容:

#### 初中男生

08.00am - 08.05am 热身  
08.05am - 08.45am 垫球训练 (100 粒)  
08.45am - 09.45am 防守训练  
09.45am - 10.30am 扣放训练  
10.30am - 11.00am 休息  
11.00am - 12.30pm i. 举球训练 (100 粒)  
                  ii. 跳桌子 (100 下)  
12.30pm - 01.00pm 发球训练

## 高中男生

08.00am – 10.30am 场外体能训练

- i. 跑步（30 分钟）
- ii. 背挺（30 下 / 3 Set）
- iii. 伏地挺身（30 下 / 3 Set）
- iv. 仰卧起坐（30 下 / 3 Set）
- v. Speed Ladder（7 Set）
- vi. 场外垫球

10.30am – 11.00am 休息

11.00am – 1.00pm i. 发球训练

ii. 扣球训练

iii. 练队形

## 高初中女生

08.00am – 08.10am 热身+跑圈

08.10am – 08.30am 肢体热身球体热身

08.30am – 08.45am 垫球、传球和扣球训练（3 人一组）

08.45am – 09.05am 扣地板训练（2 人一组）

09.05am – 10.05am 练队形（高中女生，初中女生场外服务）

新生停车场练习（对墙垫球、扣球训练）

10.05am – 11.00am 练队形（初中女生，高中女生场外服务+深蹲）

11.00am – 11.08am 休息

11.08am – 12.20pm 体能训练

- i. 伏地挺身（新生 15 下 / 7 Set，旧生 20 下 / 7set）
- ii. 仰卧起坐（20 下 / 7set）
- iii. 背挺（20 下 / 7set）
- iv. 原地重跳（20 下 / 7set）
- v. 6 9 脚步（15 下 / 7set）

12.20pm – 12.55pm 休息

### **交代事项：**

1. 在联课时段不得携带笔记、课本、参考书等进行训练，所有会员必须在训练时专心训练，而不是一边备考一边训练。

### **结论：**

今天男女各队都犹如平日般进行训练。

